

ほけんだより

令和2年8月5日
調布市立第二小学校
保健室



むいをしないで すいみんしっかり

特別時程で過ごした6月、その後、通常の時間での学校生活が始まり、もう一か月以上が過ぎました。その間、少しずつ学校での「新しい生活」のパターンにも慣れ、「人が近くにいるときにはマスクをきちんとつけること」や「石けんをつけていねいに手洗いをする」「給食の時間は前を向いてしずかに食べる」など、大変だけれどみんなが頑張ってきたことがたくさんありますね。疲れはたまっていますか？

さらに、8月に入るまでは、たくさん雨が降ったり、くもっていたり、という天気続きで、なかなかすっきりと過ごせなかった人たちも多かったのではないのでしょうか。

体調をくずしている人もいます。みんな疲れているはずなので、よく寝てくださいね。休みに入っても、引き続きすいみんをたっぷりとるようにしましょう。そして手洗いも続けてくださいね。



おうちの方へ

7月は、おなかの症状が強かったり、のどが痛かったりという症状での欠席が出ていました。また、発熱での欠席も出ており、いずれもそれほど長引くことはないのですが、疲れがたまっているのだろうと想像しています。

子供たちは適応力が高いので、新しい生活様式に従ってよく頑張っていますが、やはりそれでも見えない疲れはあるのだと思います。

これからしばらくは、厳しい暑さにも対応していかなければなりません。休日も余裕をもった過ごし方をいただければと思います。

熱中症(ねっちゅうしょう)

これから、だんだん暑さがきびしくなってきそうです。これまで、それほど気温が高い日が多くなかったので、体が十分に暑さになれていないかもしれません。その上、マスクをして生活することがほとんどなので、心配になるのが熱中症です。水分をこまめにとることを心がけて、暑くてつらいときはがまんせず大人に伝えてくださいね。

また、人との距離が離れていればマスクは、はずすことができます。そばに人がいたり友だちとおしゃべりしたりするときは、マスクが必要ですが、距離が離れている時には、時々マスクをはずして熱中症にも気をつけてください。

大人がそばにいるときばかりではないので、登下校の時など自分でも判断できるよう、「マスクをするとき」と「はずしても大丈夫な時」を知っておきましょう。

保健委員会からも熱中症についてのクイズが出されていましたが、予防の基本についても確認しておきましょう。



外に出るときは帽子をかぶろう



水分はすこしずつ
かわきをを感じる前に
何回もとる

つかれがのこっているとき
ねぶそくするとき
は
むいをしないこと



毎日の検温のこと

毎朝の検温、健康観察、いつもありがとうございます。

学校でも、マスクの着用や手洗いの励行、換気、ソーシャルディスタンス等、「新しい日常」での生活を送ってきました。

こうしたことは文部科学省のガイドラインに沿って行っているものであり、まだしばらくは続くこととなります。毎日の検温や記入も大変かと思いますが、やらなければならない重要な事項となっています。引き続きご協力をお願いします。